

Evinizi COVID-19'a Hazır Hale Getirme

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Çin'in Hubei Eyaletindeki yeni bir korona virüs hastalığının patlak vermesini Uluslararası Öne Sahip Halk Sağlığı Acil Durumu ilan etti. DSÖ, 2019 korona virüs hastalığının (COVID-19) dünyanın diğer ülkelerine yayılma riskinin yüksek olduğunu belirtti. DSÖ ve dünya genelindeki kamu sağlığı yetkilileri COVID-19 salgını önlemek için harekete geçiyor. Fakat bu durum uzun vadede yeterli değil. Bu hastalığın yayılmasını durdurabilmek için, toplumumuzun tüm bölümleri, işletmeler ve işverenler ve tüm halkımız dahil olmak üzere bu konuda bir rol oynamalıdır.

COVID-19 nasıl yayılır?

COVID-19 olan biri öksürdüğünde veya nefes verdiğinde enfekte sıvı damlacıkları bırakır. Bu damlacıkların çoğu, masalar veya telefonlar gibi yakındaki yüzeylere ve nesnelere düşer. İnsanlar COVID-19'u kontamine yüzeylere veya nesnelere ve ardından gözlerine, burnuna veya ağızına dokunarak yakalanabilirler. COVID-19 olan bir kişinin bir metre yakınında dururlarsa, öksürdüğü veya yaydığı damlacıkları nefes alarak yakalanabilirler. Başka bir deyişle, COVID-19 gribe benzer şekilde yayılır. COVID-19 ile enfekte kişilerin çoğu hafif semptomlar yaşar ve iyileşir. Bununla birlikte, bazıları daha ciddi hastalıklar yaşamaya devam eder ve hastane bakımı gerektirebilir. Ciddi hastalık riski yaşla birlikte artar: 40 yaşın üzerindeki insanlar 40 yaşın altındaki insanlardan daha savunmasız gibi görünmektedir. Bağışıklık sistemi zayıf olan insanlar ve diyabet, kalp ve akciğer hastalığı gibi durumlar da ciddi hastalıklara karşı daha savunmasızdır.

Bu belge aşağıdaki konularda tavsiyelerde bulunmaktadır:

1. COVID-19'un işyerinizde yayılmasını önlemenin basit yolları
2. Evinizde COVID-19 riskleri nasıl yönetilir?

1. COVID-19'un evinizde yayılmasını önlemenin basit yolları:

- Evinizin temiz ve hijyenik olduğundan emin olun
- Dışarıdan evinize girerken, eğer o gün çalışmışsanız tüm üstünüzü değiştirin ve ellerinizi yüzünüzü yıkayıp öyle oturma ve dinlenme alanına geçin.
- Neden? Çünkü insanların temas ettiği yüzeylerdeki kontaminasyon (kirlenme, bulaşma) COVID-19'un yayılmasının temel yollarından biridir.
- Evinizi bol bol havalandırın. Ortamın sıcaklığını oda sıcaklığında tutmaya özen gösterin.
- Neden? Çünkü iyi solunum hijyeni COVID-19'un yayılmasını önler.
- El dezenfektanlarını evde kapı girişine koyun. Bu yoksa 80 derece kolonya da kullanabilirsiniz.
- Tuvalet ve banyo temizliğini ve özellikle evin kapı girişinin temizliğini günde 2-3 kez yapmaya özen gösterin. Dezenfektan olarak çamaşır suyu kullanabilirsiniz. % 10'luk çözeltisini hazırlamanız yeterlidir. Çok fazla solumaktan uzak durun. Her uygulama yaptıktan sonra yüzeyleri silmeden bırakın. Ortamı havalandırın.
- Ellerinizi ve cep telefonlarınızı, TV kumandalarını, bilgisayar klavyesini kısaca ellerinizle en çok dokunduğunuz yerleri de sık sık temizleyin.
- Ellerinizi bol bol yıkayın.
- Neden? Çünkü yıkama virüsü elinizde öldürür ve COVID19'un yayılmasını önler.

- Evinizde, COVID-19 belirtisi gösteren hafif öksürüğü ya da düşük derecede ateş (37.3 C veya daha fazla) olan herkesi gözlemleyin. Ateş ölçümüne dikkat ederek tekrar bakın ve belirtilerin devam etmesi durumunda en yakın sağlık kuruluşuna gidin.
- Enfeksiyon semptomlarını maskeleyebilecek parasetamol / asetaminofen, ibuprofen veya aspirin gibi basit ilaçlar almak zorunda kalıyorlarsa evde kalmalı (veya evden çalışılmalıdır).
- İnsanların hafif COVID-19 semptomları olsa bile evde kalmaları gerektiği mesajını iletmeye ve tanıtmaya devam edin. Belirtiler gösteren kişi, mümkünse evde diğer kişilere bulaştırmayacak şekilde yaşamaya kendi kendini karantina almaya çalışmalı.
- Eve misafir almamaya özen gösterin. Kişisel karantina durumunda sosyal iletişimi sınırlamak gerekmektedir.
- Yerel veya ulusal halk sağlığı otoriteniz planınızı geliştirirken destek ve rehberlik sunabilir. Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı tüm duyuruları dikkate alın.

Nasıl Bilgi Alabilirsiniz?

DSÖ'den COVID-19'un yayıldığı en son bilgileri aşağıdaki linkten bulabilirsiniz:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

COVID-19 hakkında DSÖ'den tavsiye ve rehberlik için;

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.who.int/teams/risk-communication>

Ücretsiz “Ev Hijyen Danışmanlığı Hizmeti” alabilirsiniz

Tüm sorularınız için şirket web sitemizi inceleyebilirsiniz.

www.ilaciat.com

0850 303 51 81

iLACIAT.com
'Geleceğin haşere kontrol sistemleri'